5.038 Polievka hŕstková
100 porcií
Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
fazuľa	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
šošovica	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hrach suchý	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cesnak	0.05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0.34
zemiaky	5,00	3,50	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90
olej	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
paprika mletá červená	0,05	0,05	0,08	0,08	0,09	0,09	0,10	0,10
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie nové	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup
Strukoviny preberieme, umyjeme, namočíme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú pokrájanú zeleninu, očistené, umyté na kocky nakrájané zemiaky, červenú papriku, osolíme a uvaríme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme do uvarených strukovín spolu so zeleninou a uvaríme. Dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	462	111	3,84	2,3	1,2	16,8	3,3	35,8	1,3	0,140	0,1	0,0	8,4	0,0
B	502	121	4,29	2,4	1,2	18,4	3,5	40,5	1,4	0,15	0,1	0,0	9,1	0,0

										7				
C	632	152	5,26	3,5	1,8	22,4	4,3	47,2	1,7	0,175	0,1	0,1	10,5	0,0
D	766	184	6,27	4,5	2,5	26,5	5,0	54,6	2,0	0,193	0,1	0,1	12,3	0,0